嘉納光五朗節の言葉

Words of KANO Jigoro Shihan

嘉納治五郎師範と柔道

嘉納治五郎師範は、明治15 (1882) 年、講道館柔道を創始しました。 柔道の本になった柔術は、投げる、抑える、関節を逆に伸ばす、絞める、打つ、蹴るなどの技を用いて、相手を制する武術です。 嘉納師範は、たくさんある柔術流派のうち、天神真楊流と起倒流の2つを学びました。そして柔術を学ぶうちに、単に技術を身につけるだけにとどまらず、柔術の練習を通して人の生き方を教え、立派な人間を育てることができる、と考えるようになりました。 ついに師範は、相手を制する武術であった柔術を、人間形成を目指す柔道とし、その道を講じる場所として講道館と名付け、柔道を教えはじめたのでした。

嘉納師範は柔道について、次のように述べています。

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。 その修行は攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し 斯道の神髄を体得することである。

そうしてこれによって己を完成し世を補益するが柔道修行の 究竟の目的である。

その後、この言葉を集約・発展させ、

「精力善用・自他共栄」

という2つの理念にまで高めました。

本書では、嘉納師範が掲げた柔道の理念「精力善用・自他共栄」を中心に、柔道について、人の生きる道についてなど、師範が語った言葉をまとめました。ぜひ嘉納師範の言葉を、道場で、また日々の生活で活かして下さい。

※各ページ右下に言葉の出典を記載しています。



道場で行う柔道について Practicing Judo in a Dojo

柔道の技の根本原理は 精力最善活用である。 これをも一つ縮めて言えば精力善用、 精力を最もよく働かせるということが 攻撃防禦の根本原則である。

Seiryoku-Saizen-Katsuyo (the maximum efficient utilization of energy) is the fundamental principle of Judo techniques. We can condense this to the expression Seiryoku-Zenyo (maximum efficient use of energy), or making energy work to maximum advantage, which is the fundamental principle of offense and defense.



すべて技は、精力最善活用の 原理に適うように、 工夫し練習しなければならぬ

All techniques must be crafted and practiced so that they serve the principle of Seiryoku-Saizen-Katsuyo (the maximum efficient utilization of energy).



自然体の姿勢を守り 全身にはもちろん、手足などの 局部にも力を入れずきわめて凝らず 固まらず、自由自在に動作の出来る ように、身体を扱い得るように 練習しなければならぬ

Tell dojo students you must forge your body, of course your entire body, by maintaining natural posture, without using power in your hands, feet, etc., without becoming extremely stiff, developing body control, moving in complete control.



勝負は、柔道修行の究極の目的を 遂げるための手段としての 勝負であって、勝負そのものは 本当の目的でない

A match is competition as a means of achieving the ultimate purpose of the discipline of Judo.

Competition itself is not the true purpose.



「道場における修行者に告ぐ」『柔道』第7巻第6号(昭和11年)

「乱取の練習および試合の際における注意」『柔道』第6巻第6号 (昭和10年)

ぜんしゅはぜんこうにしかず 善守者不若善攻

善く守ることは、 善く攻めることには及ばない

A good defense does not match up to a good offense.



「大正八年秋季の紅白勝負について」『有効乃活動』第5巻第11号(オエ8年)

でゆうよでうる。

Flexibility overcomes strength.



「季道直蘭」『改造』第17巻第6号(昭和10年

将来、大いに伸びようと思う者は 目前の勝ち負けに重きを 置いてはならぬ

It won't do for far-thinking people to place importance on winning or losing.

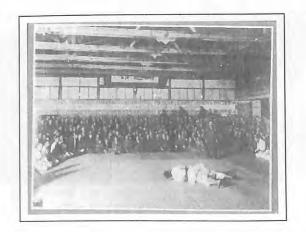


勝つにしても道に順って勝ち、 負けるにしても道に順って負けなければならぬ。 負けても道に順って負ければ、 道に背いて勝ったより価値があるのである。 (順道制勝)

If one wins in accord with the Way, or even if one loses in accord with the Way, one is not defeated.

Even if one loses while acting in accord with the Way, there is greater value than if one wins by departing from the Way.

(Jundo Seisho)



目前の勝ちを制せんがために 武術とし体育として正しい修行の 仕方を傷つけるようなことを してはならぬ

In order to win what is right before your eyes, conduct correct, diligent exercise as a martial art, as physical education.



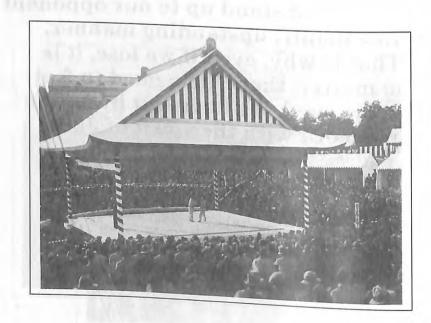
あくまでも正当の手段を取り、 礼儀を重んじ、男らしく立派に立ち合い、 それがため、よしや負けることがあっても 決して落胆するに及ばぬ。 かな なぜなれば、柔道の真の精神に適う 行いをして負けたのであるから、 決して恥ずることはない。

We always use means that are just, value courtesy, and stand up to our opponent in a manly, upstanding manner. That is why, even if we lose, it is no matter: there is no need to feel discouraged. We have lost by acting in accord with the spirit of Judo, so there is no reason to be ashamed.



最善を尽くせよ 最善を尽くした上での勝敗は 男子の本懐なり

Exhaust all your strength.
Winning or losing after exhausting all your strength is a man's cherished desire.



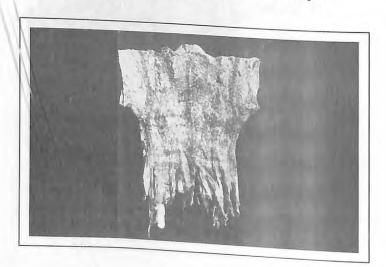
勝つも誇らず、負くるも撓まず

Do not boast of winning, do not bend to losing.



勝ってその勝ちに傲ることなく 負けてその負けに屈することなく 安きにありて油断することなく 危きにありて恐るることなく ただ一筋の道を踏みゆけ

Win without becoming proud in winning, lose without being crushed by loss, be at ease without becoming careless, face danger without fearing, and simply move forward along the one true Way.



下段の柔道においては、 攻撃防禦の方法を練習するのが 目的である

The objective of the lower of level of Judo is to practice methods of attack and defense.



「柔道一班ならびにその教育上の価値』(明治 22 年)

「柔道に上中下三段の別あることを論ず」『柔道』第4巻第7号 (大正7年)

中段(の柔道)においては、(略)練習の各種の機会を利用して、 精神の修養をするのである。 他人の稽古の模様に注意し、

種々の業について、観察し工夫するなど、 身心を鍛錬し、己の情を抑制し、胆力を養い、 要するに身体も精神も、己の意のごとく支配す ることの出来るようになることを言うのである

The intermediate level (of Judo) ... is improving the spirit by using every opportunity to practice. By being considerate of things such as observing others' practice patterns, forging the body and spirit through various techniques, and nurturing my own courage, one could say that it is if I am able to control my own body, spirit, and feelings.



「素道にエアトニ段の別あることを論す」「柔道』第4巻第7号 (大正7年)

上段の柔道に至っては、 下段中段の柔道において得たる 身体精神の力を 最も有効に使用して、 世を補益する場合をいう

Concerning higher level Judo, using the energy of body and spirit acquired through lower level Judo most effectively, one can say that the world benefits.



「柔道に上中下三段の別あることを論ず」『柔道』第4巻第7号(大正7年

柔道と生活

Judo and life

柔道は道場においてのみ 修行すべきものにあらず

Judo is not a discipline to be pursued only within the dojo.



柔道を実生活に応用する ことを怠るな

Spare no effort to apply Judo in your everyday life.



「道場における柔道の修行者は必ず文化会発行の雑誌を読んで柔道の精神方面のこと に留意し柔道を実生活に応用することを怠るな」『柔道』第5巻第4号(PERD 45) 日常の生活において、(略) 心身の力を最も有効に使用すると いう原則に適った行動をして いるかどうか、ということを 忘れぬようにすることを要す

In our everyday lives...it is necessary to maintain awareness of whether or not our activities are in accord with the principle of making maximum effective use of our energies of body and mind.



形や乱取の(略)修行の結果、 精力善用自他共栄の原理を体得し、 人生すべての問題を 解決することが出来る

Kata and Randori...yield, as a result of disciplined practice, attainment of the principle of Seiryoku-Zenyo Jita-Kyoei (maximum efficient use of energy and mutual prosperity for self and others), and can resolve all the problems of life.



「米道の具息報を大下に宣伝する必要を論ず」『柔道』第4巻第7号(Present

己のためばかりを考えず、 人のためにも図る、というその心がけ と習慣を養うことが、 柔道の貴い精神を涵養する*

柔道の貴い精神を涵養する* 最も適当の機会である

*涵養…水が自然と染み込むように、 無理をせずゆっくりと養い育てること

Think not only of yourself, but strive to benefit others. Fostering that attitude and that practice yields the greatest opportunities to cultivate the noble spirit of Judo.



すべて心の持ち方は、 外形に伴ってくるものゆえ、 あくまでも礼儀を重んじ なければならぬ

All attitudes of the heart and mind eventually conform to outward appearance, and so we must always value manners.



「第三回柔道連合勝負の前後における 属話」 『国士』 第2巻第9号 (明治32年)

心身の力を最も有効に使用するという原理は、

衣食住・社交・執務・経営という ような、人間が社会において すること・なすことのことごとくに 応用されなければならぬものである。

The principle of making the most effective use of the capabilities of your mind and body is something that you should apply in obtaining food, clothing, and shelter; in social relations; in performing your duties; in managing your affairs; and in every other thing that people do and accomplish in society.



「季道真随」『改造』第17巻第6号(昭和10年

柔道の修行が、 単に技術の末に流れて、 修養方面のことを関却するに至れば、 世人は柔道を重んじなくなってしまう。

If the discipline of Judo merely concerns itself with perfecting techniques and thereby ends up neglecting matters of cultivation, the people of the world will no longer value Judo.



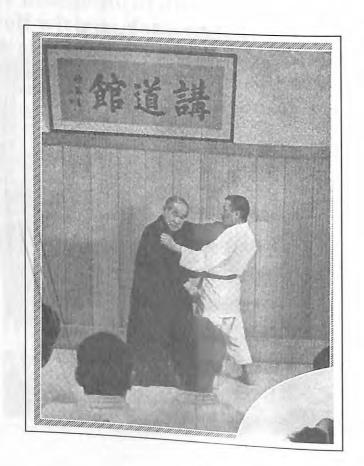
柔道という 大きな道の意味とは

The Meanings of the Great Way "Judo"?

・ 「記りればつ日の楽道を国民の柔道となし得るか」 『柔道』第3巻第1号 (昭和7年)

柔道は心身の力を最も有効に 使用する道である

Judo is the Way of using the energy of body and spirit most effectively.



「初秋の辞」 柔道』第4巻第9号 (大正7年)

何事をするも、そのことを完全に仕遂げようと思えば、その目的を果たすために 心身の力を最も有効に働かすにある という一貫した大道を捉えることである。 この大道を私は柔道と命名したのである。

Whatever you do, if you think to perform it to perfection, in order to accomplish that objective you must use the energy of your body and spirit most effectively; this can be perceived as consistent with the Great Way.

I named this Great Way 'Judo'.



「いわにまれば今日の矛道を国民の柔道となし得るか」『柔道』第3巻第1号(昭和7年)

柔道と言うものは、大きな、 普遍的な道である。 そしてそれを応用する事柄の種類に よって色々の部門に分かれ、 武術ともなり、体育ともなり、 智育徳育ともなり、 実生活の方法ともなるのである。

That which is called Judo is a great, universal Way.

Its applications can be divided into various types of actual circumstances; it is a martial art, physical education, intellectual and moral education, as well as a method of everyday life.



「柔道と競技運動」『作眼』第8巻第11号 (昭和4年)

柔道は道である

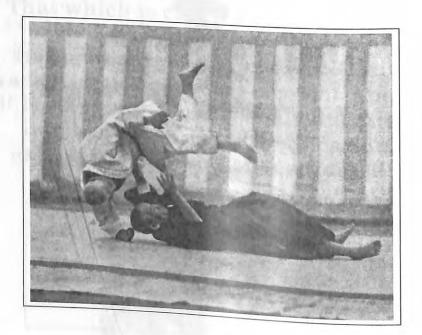
Judo is a Way.



「矛道の直音鏡を天下に宣伝する必要を論す」『楽追』第4巻第2号(昭和6年)

技より入って道に進め

Enter and progress along the Way through technique.



柔道の終局の目的とは、 (略)人間の終局の目的であって、 予はこれを、己を完成し世を補益する にあると説いている

The ultimate purpose of Judo...is the ultimate purpose of the human being, and I consider this to be the fulfillment of the self and benefit to the world.



宣言・綱領」『柔道』第1巻第8号(大正11年)

「柔道修行者の任務」『有効乃活動』第5巻第9号(大正8年)

柔道の修行者は道を体得する ことが本当の目的であって、 技術の練習は手段である ということを忘れてはならぬ。

The true objective of Judo students is to master the Way; do not forget that the practice of technique is the means to that mastery.



100万に97に37日の柔道を国民の柔道となし得るか」『矛道』第2巻第一巻 2巻 150 (1775) 177

精力善用自他共栄とは

What is Seiryoku-Zenyo and Jita-Kyoei?

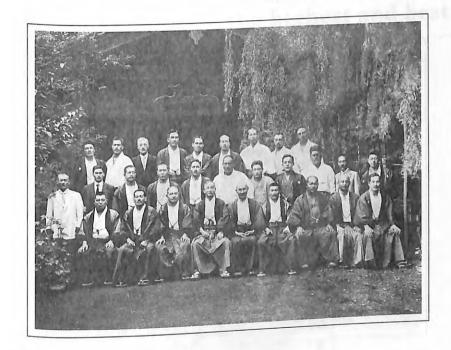
精力善用

Maximum efficiency.



自他共榮

Mutual Welfare and benefit.



精力善用と自他共栄は、 社会生活の根本原則である

'Worthy Use of Human Efforts' and 'Mutual Prosperity' are the basic principles of social activity.



柔道の根本義は、 精力の最善活用である。 言い換えれば、善を目的として 精力を最有効に働かせることである。

The basic teaching of Judo is

Best Use of Energy.

Said another way, to apply oneself to
use one's energy in the highest and best
manner with virtue as the objective.



「柔道に関する私の抱負」 柔道』第6巻第3号 (昭和10年

自分も栄え、 他人も栄えるということが、 社会生活の理想 でなければならぬ

We ourselves prosper and others also prosper.

That must be our ideal for living in society.

拳件和融他自

自他共栄を旨として、 精力を善用する

Taking Jita-Kyoei (mutual prosperity for self and others) as your aim, make maximum efficient use of your energy.



「柔道に関する私の抱負」『柔道』第6巻第3号(昭和10年)

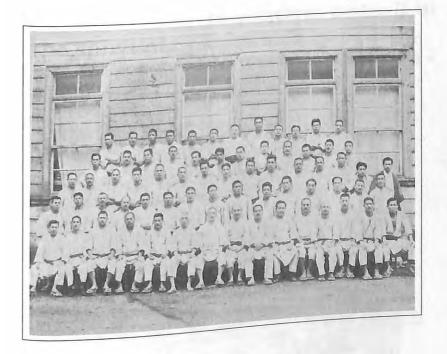
何事をするにも一番善い目的を描き出して、その目的を遂行するために 心身の力を最も有効に使用する。 精力最善活用・精力善用ということ が今日の柔道である。

Whatever it is that you do, envision the best purpose for it, and use the energy of your body and mind in the most efficient way to achieve that purpose. Seiryoku-Saizen-Katsuyo (the maximum efficient utilization of energy) and Seiryoku-Zenyo (maximum efficient use of energy) are the essence of Judo today.



すみやかに最善を選んで実行せよ

Choose the best promptly and implement.



「柔道修行者の任務」『有効の活動』第5巻第9号(大正8年)

己を完成して、 世を益するが柔道の目的

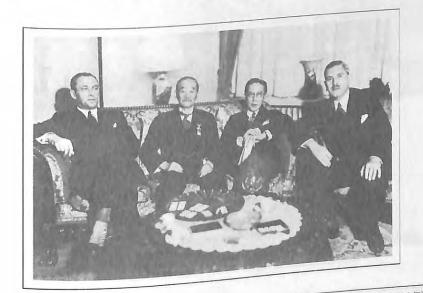
Fulfilling oneself and benefiting the world—this is the purpose of Judo.



「柔道に上中下三段の別あることを論す」『柔道』第4巻第7号(大正7年)

柔道の修行者は、 おのおの社会に対して大使命を 有するのであるということを自覚し 精力善用・自他共栄の精神を その身に実行してもらいたい

I want students of Judo to realize that concerning each society, they have the great mission to conduct oneself in the spirit of Seiryoku Zenyo - Jita Kyoei. (Worthy Use of Human Efforts - Mutual Prosperity)



・・・一体に老の融和結束を望む」『柔道』第2巻第10号(NAM

人はどう生きるべきか

want stud mes of Jude to renlies that

How to Live

人は、この世に生れた以上、 抱負がなければならぬ

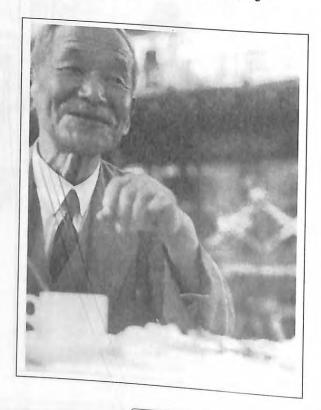
Given that people are born into this world, they must have aspirations.



(1) 10 トスの実現の方法」『作興』第8巻第1号(昭和4年)

全ての人の真価は、 その人の一生涯にどれほどの貢献を 世のためにしたか ということによって定まるのである

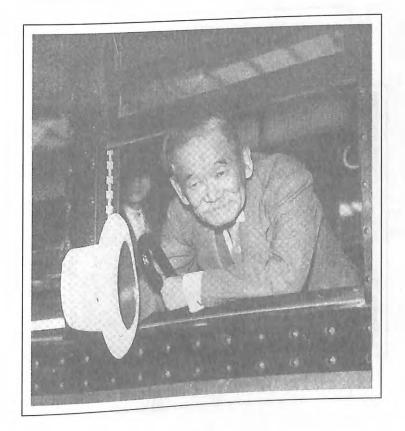
The true value of every person is decided upon the contribution of their life to society.



「上段の柔道について」 『柔道』 第4巻第8号 (大正7年)

生れ甲斐ある人となれ

Become a worthy person.



「生れ甲斐ある人となれ」『国士』第1巻第1号 (明治31年)

人間は悪をなすべきでなく、 善をなすべきである

Human beings should not do evil; they should do only good.



一人の決心は、 千万人を動かすに足る

The resolve of one person is enough to move ten million people.



「初秋の辞」『柔道』第4巻第9号(大止/年

The following is something that others may say.

"In today's climate, there's nothing that can be done by just one or two people." I can't help but feel great pity for those with such small hearts. A gathering of ten million people always starts with one person, so if that single person takes leadership with firm resolve, then eventually he or she will be able to pursue the discipline of Judo gather together with determination, then no difficulty will be great enough to stop them.



「初秋の辞」『柔道』第4巻第9号 (大正7年)

最善を尽せ

Commit yourself to doing the best.



・東京館を道棚説第12回」『柔道』第2巻第3号(大正5年)

社会の各成員が互いに助け合い譲り合って、自分も他人も栄えるという事が人間社会の理想であってだれもが反対する事の出来ぬ原理である。

The ideal of human society that no one can oppose is that oneself and others flourish by mutual compromise and assistance of every member of society.



己を尽して成るを竢つ

Do your best and await the result.



「尽己族成」『国士』67号(明治36年)

自ら、柔道精神の権化たらん ことを期す (決意する)

Endeavor to embody in yourself the Judo spirit.



"なあに" という精神が一番必要だ どんなことにぶつかっても、 "なあに、このくらいのこと" というように始終考えろ

What is most essential is a mentality of,
"What's the fuss?"

No matter what you come up against,
always think, "What's the fuss?
That's nothing I can't handle."



自己の修養によって、 どんな問題に対しても判断ができる という人間になっておくことが 必要だ。

それが柔道だ。

Through self-cultivation, you must make yourself into a person who can exercise judgement regarding any kind of problem.

That is Judo.



「柔道の根本精神」『大日本柔道中』 (昭和 14 年)

人が怒るということは、 それ自身が精神の消耗である。

When a person grows angry, that in itself indicates a depletion of the spirit.



圣道と精神修養」『柔道極意教範』(大正 14年)

柔道を解している者は、みだりに忿怒する ことはないはずである。

忽怒することは、情性が 理性を支配して、人が冷静の精神状態を 失った時に生ずる現象である。

忽怒して何の益があるか。 多くの場合は、己の精力を余分に減損し、 他人に不快を感じせしめるか、 又は嘲笑せらるるのが落ちである。

People who understand Judo
do not succumb to fits of anger.

Anger is a phenomenon that occurs when
the emotions gain the upper hand over reason, such
that people lose their calmness of mind.
What benefit is there in being angry?
In most cases, it further reduces one's energy and
makes others feel uncomfortable,
or ends by making one an object of ridicule.



「講道館柔道の文化的精神の発揮」『有効の活動』第8巻第2号 (大正11年)

もし、柔道を修めた者の中に、いたずらに(むやみに) 己の過失を悔い悲しむ者があらば、それはいまだ柔道の 奥義を解した者と言うことは出来ぬ。

過失は過失として自覚することは、もとより願わしいことである。 しかし、過ぎ去った過失についていたずらに 後悔悲歎しても何の益もない。

むしろ過失たることを認めたる以上は、再び同様の過失を 繰り返さぬようにし、いかにすればその過失をあがなう (つぐなう) ことが出来るか、ということを考慮し、出来るだけ 努力して善いことをしようとし、寸隙も(すこしの間も) 無用のことに精力を費やさぬように心がけなければならぬ。

If there is one among those who have practiced Judo who vainly regrets and laments his or her own errors, that person cannot yet be said to have understood the deeper meaning of Judo. Recognizing one's errors as errors is something inherently desirable.

However, vainly regretting and grieving over errors committed in the past is of no benefit.

Rather, having recognized that something was an error, one must seek not to repeat that same error, and consider what one needs to do to make up for that error, and strive as best as one can to do good, making every effort not to spend one's energy even for a moment on anything futile.



「講道館柔道の文化的精神の発揮」『有効の活動』第8巻第2号 (大正11年)

自他併立

真に己を利そうと思えば、己のためを図ると同時に、世のためにも図らねばならぬ。 最も大なる自利は、利他と伴うてはじめて 得らるるのである。

The self and others stand side by side...

If you think to truly benefit yourself, then when you take measures for your own sake, you must also at the same time take measures for the sake of the world.

The greatest benefit for the self is only obtained when accompanied by benefit for others.



「八正十一年を迎えて会員諸子に告ぐ」『有効の活動』第 8 巻等 4 P / 1 P



教育は すべての事の基である

Education is the foundation for all things.



すべての環境がその人を造る

All environments create the people in them.



『精力の最善活用』『大勢』第1巻第1号(大正11年)

教育の事

天下これより偉なるは無し、 一人の徳教 広く万人に加わり、 一世の化育 遠く百世に及ぶ

Nothing in the world is more valuable than education.

The teachings of one person influence ten thousand; the knowledge acquired by one generation contributes to the society of a hundred generations to come.



教育の事、

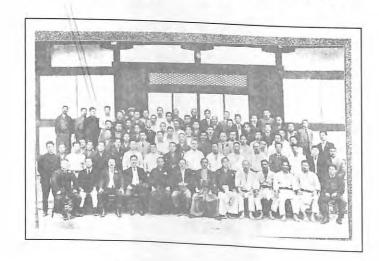
天下これより楽しきは無し、 英才を陶鋳し 兼ねて天下を善くす、 その身亡ぶと雖も余薫 永 に存す

Nothing in the world is more enjoyable than education.
To foster genius is to better the world. Even after we die, the power of education is passed on to those we taught and lasts forever.



何か過ちを認むれば、それを善導する手段を尽くさず、片端から破門してしまうようなことは、広く天下の人を教育するという講道館の趣旨にも悖る(反する)

When someone makes a mistake and we do not make every effort to use that mistake to guide the person toward improvement, but instead cast that person out entirely, our attitude goes counter to the purpose of the Kodokan, which is to educate all people.



柔道の教師は、 柔道の教えを己の行いに 実現するを要す

I require that Judo masters' instruction be implemented in accordance with my conduct.



学校の卒業証書は 一時を保証する事は出来るけども、 永遠に保証する事は出来ぬ。

その永遠の保証をするものは実に実力そのものである。

A diploma from your school may make you secure for a time, but cannot make you secure forever.

The only thing that can truly make you secure forever is your actual ability.



人生は再び得難し 青年の士よ、 猛省して覚悟するところあれ

Life is not to be gained a second time, my youthful warriors. You must reflect seriously on this, and make yourselves ready.



・サが国の青年に告ぐ」『青年修養訓』(明治 43 年)

さいこに
Conclusion

力必達

つとむれば かならずたっす

Diligence inevitably achieves.



身心自在

To freely control one's body is to have mastery of one's mind as well.



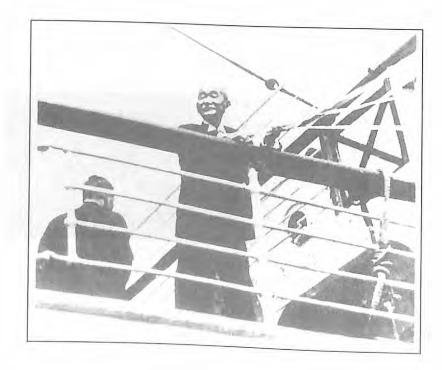
勤是樂

Striving is pleasure.



人生行路唯有一耳

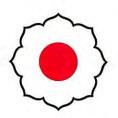
There is only one journey of life.



「講道館文化的精神の発揮」『有効の活動』第8巻第2号(大正11年)

嘉納治五郎師範 年表

年	満年齢	できごと
万延元 (1860)		10月28日、摂津国御影村(現・兵庫県神戸市)に生まれる
明治 3 (1870)	10	東京の父のもとへ上京、漢学や英語を学ぶ
明治 8 (1875)	15	官立開成学校(現在の東京大学)に入学
明治10 (1877)	17	このころ、天神真楊流 福田八之助に柔術を学ぶ
明治12 (1879)	19	天神真楊流 磯正智に柔術を学ぶ
明治14 (1881)	21	東京大学政治学及び理財学卒業、 その後、道義学及び審美学の専科入学(翌年卒業)
		起倒流 飯久保恒年に柔術を学ぶ
	22	学習院の講師となる
明治15 (1882)		私塾 嘉納塾開設
		講道館柔道創始
明治24 (1891)	31	第五高等中学校(現・熊本大学)校長に就任
明治24 (1031)		第一高等中学校(現・東京大学教養学部)校長に就任
明治26 (1893)	33	高等師範学校 (現・筑波大学) の校長に就任
777/25 (1002)	42	清国留学生のための学校「宏文学院」を設立
明治35 (1902)		講道館を財団法人とする
明治42 (1909)	49	恵送初の国際オリンピック委員会 (IOC) 委員に就任
明治44 (1911)	51	大日本体育協会(現・日本スポーツ協会)を設立し、初代会 長に就任
4370		ストックホルムオリンピックに日本選手団団長として参加
明治45 (1912)	52	日本初参加。その後のオリンピックにも数度臨席
	54	
大正 3 (1914)	55	「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は~」の文章を「柔道」誌上に発表。後に「嘉納治五郎師範遺訓」と呼ばれる
		「柔道会」を発展させ、「講道館文化会」を創立
大正11 (1922)	62	このころ、「精力善用・自他共栄」を発表
		講道館有段者会創立
		貴族院議員に勅選
		東京市がオリンピック開催要望を決議
昭和6 (1931)	71	嘉納師範、IOC委員として東京オリンピック招致活動に尽力
		**ILLISYONOC総会で、
昭和11 (1936)	76	1040年オリンピック大会の開催地が果泉に決定
昭和13 (1938)	77 (享年79)	東京開催が危ぶまれる中、カイロのIOC総会において東京での開催が再確認された
		5月4日 嘉納師範、カイロからアメリカをまわっての帰途、 氷川丸船上において肺炎のため逝去



講道館